



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

evaluación detallada

Fritzlar, Helge

Asociación: Röblinglauf Verein

Dorsal: 916

recorrido: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

categoría:

Senioren M50 (50-59 Jahre)

tiempo total: 56:50

velocidad: 10.56 km/h

rendimiento en carrera: 5:41 min/km

posición en el recorrido/Total: 563 (de 686)

posición en el recorrido/Men: 475 (de 543)

mejor tiempo del recorrido: 29:39

posición en la categoría: 90(de 107)

mejor tiempo en la categoría: 39:41

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Men	Men				categoría	categoría	Men	Men
Runde	2.00	11:36	5:47	84	4:01	456	5:34	2.00	11:36	5:47	82	4:01	445	5:34
Runde	2.00	12:07	6:03	101	4:10	525	6:10	4.00	23:43	5:55	82	8:08	443	11:44
Runde	2.00	10:53	5:26	83	2:46	434	4:58	6.00	34:36	5:46	82	10:54	442	16:42
Runde	2.00	11:07	5:33	85	3:03	439	5:12	8.00	45:43	5:42	82	13:57	441	21:54
Leichtathletikhalle	2.00	11:07	5:33	88	3:12	456	5:17	10.00	56:50	5:41	90	17:09	475	27:11